Hunger-Tagebuch

Die Spritze hat deinen Hunger gedämpft. Wenn er zurückkommt, hilft es, ihn genau zu kennen. Notiere zwei Wochen lang, wann und warum du isst – ohne zu bewerten.

Die Hunger-Skala

Schätze vor und nach dem Essen, wo du stehst:

1–2	Sehr hungrig, zittrig, gereizt
3–4	Hungrig, Magen knurrt
5	Neutral – weder hungrig noch satt
6–7	Angenehm satt
8–10	Zu voll, unangenehm

So gehst du vor

1. Vor dem Essen: Hunger auf der Skala einschätzen.

2. Notieren, was du isst – grob reicht.

3. Nach dem Essen: Sättigung einschätzen.

4. Situation und Gefühl festhalten: Stress, Langeweile, Gesellschaft, Belohnung?

Es geht nicht um Kalorien, sondern um Muster.

Nach 14 Tagen: Deine Auswertung

Hatte ich vor dem Essen körperlichen Hunger – oder war es etwas anderes?

Wann war ich angenehm satt? Habe ich danach weitergegessen?

Gibt es Uhrzeiten oder Situationen, die sich wiederholen?

Kein Ersatz für ärztliche Beratung. Medikamente nur in Absprache mit Ärztin oder Arzt absetzen.

Mein Tag

Uhrzeit	Hunger vorher (1–10)	Was habe ich gegessen?	Satt danach (1–10)	Situation & Gefühl	Hunger?

Tipp: Seite für jeden Tag ausdrucken oder kopieren. Spalte „Hunger?“: J = körperlicher Hunger, A = Appetit/Gefühl.

Kein Ersatz für ärztliche Beratung. Medikamente nur in Absprache mit Ärztin oder Arzt absetzen.